

Правила ухода за новорожденным

Добрый день, дорогие родители!

Второе занятие нашей Школы мы продолжим разговором о правилах ухода за младенцем. Соблюдение этих правил позволит избежать многих проблем, связанных со здоровьем ребенка.

Уход за домом и ребенком потребует от Вас некоторых усилий, но необходимые гигиенические мероприятия быстро входят в привычку и уже не кажутся очень уж обременительными.



До рождения Ваш малыш находился практически в стерильных и очень благоприятных для него условиях. Вступление в новую жизнь для него – это, конечно, стресс: организм ребенка еще не полностью готов к встрече с разнообразными микробами, которых великое множество и в воздухе, и на нашей коже, и на всех предметах. Иммунная система ребенка еще не зрелая, большая часть антител, которые борются с микробами, поступает к ребенку с молоком матери. Стенки желудочно-кишечного тракта ребенка обладают очень высокой проницаемостью, а кислотность и ферментная активность желудочного сока гораздо ниже, чем у взрослого человека, поэтому он не может быть надежным барьером для бактерий, проникающих в желудочно-кишечный тракт ребенка.

Поэтому все предметы, которые соприкасаются с малышом, должны быть чистыми. Все члены семьи должны запомнить: брать самого ребенка и его вещи нужно только чистыми руками, распашонки, пеленки, купленные в магазине или полученные «в наследство» должны быть тщательно простираны, а соски и бутылочки промыты и простерилизованы.

Детские пеленки, распашонки, чепчики – стирать отдельно от взрослого белья, лучше средством для детского белья. Особое внимание следует уделять полосканию: на детском белье не должно быть остатков моющих средств во избежание развития аллергических реакций. Здесь рационально использовать правило: чуть меньше порошка, и чуть выше температура. Если вещи сушатся дома, то можно обходиться и без глажки, если на улице – то лучше прогладить.

Каким должно быть окружение малыша?

- прежде всего, необходимо поддерживать оптимальную температуру помещения (20-23°) и оптимальную влажность в помещении (относительная влажность должна составлять 50-60%). Если воздух слишком сухой, слизистые и кожа могут пересыхать, что затрудняет дыхание ребенка. Малыш может начать покашливать, в таком случае увлажняйте полость носа изотоническим или физиологическим раствором и купите увлажнитель, либо повесьте на радиатор отопления мокрое полотенце или расставьте емкости с водой;
- проветривайте помещение перед сном и в течение дня по 10-15 минут (ребенка лучше вынести в другое помещение);
- кровать должна находиться в светлой части комнаты, недалеко от мамы, но не на сквозняке, и не около батареи;
- не используйте материалы животного происхождения (матрасы набитые конским волосом, пуховые подушки и одеяла, пледы из овечьей шерсти, верблюжьих одеяла, а также одежду из них);
- при возможности не используйте ковры с длинным ворсом, так как в них накапливается пыль;
- необходимо отказаться от курения в присутствии ребенка, а еще лучше не курить в квартире вообще;
- поддерживайте оптимальную влажность в помещении (относительная влажность должна составлять 60%);
- семьям с наследственной отягощенностью по аллергии не следует заводить птиц, кошек, собак и других животных, а также аквариумных рыб, так как сухой корм является сильным аллергеном;
- если в квартире есть кондиционер, не забывайте о его периодическом обслуживании (чистка и т.д.), так как нарушение правил эксплуатации может превратить кондиционер в мощный источник аллергии;
- используйте индивидуальную губку при мытье детской посуды и производите регулярную ее смену;
- не забывайте тщательно споласкивать детскую посуду, при мытье любыми моющими средствами;
- при мытье посуды, в том числе и детской, лучше выбрать специальные средства, рекомендованные для этой цели.

В комнате, где находится ребенок, желательно 1 раз в день делать влажную уборку, т.к. пыль не только главный аллерген для ребенка, но и субстрат, в котором могут находиться инфекционные агенты.

Уважаемые родители, несомненно, с появлением малыша вам придется несколько изменить семейный уклад и налаженный быт, однако, ваши труды и заботы о ребенке не пройдут даром. Счастливая улыбка здорового малыша будет вам наградой.

Уход за кожей – основные правила

Давайте постараемся ответить на вопрос: «Почему ребенку необходим систематический уход за кожей?»



Кожа ребенка первые два года еще только формируется. Она еще не способна удерживать собственную влагу, как взрослая кожа, собственный защитный слой кожи ребенка не может противостоять воздействию внешней среды. В кожу проникают микробы и могут вызвать раздражение и воспаление.

Адекватный и регулярный уход за кожей новорожденного – это необходимое условие поддержания здоровья ребенка, профилактики различных заболеваний; важный элемент закаливания, гигиенического воспитания и психо-эмоционального контакта в семье. Основными компонентами повседневного ухода за кожей являются: купание, ежедневный туалет лица (умывание), глаз, носа, ушей; уход за промежностью и перианальной областью (подмывание); применение специальных средств профилактики высыхания, раздражения, аллергических реакций.

Ввиду особого анатомо-физиологического строения кожи раннего возраста, она легко повреждается, имеет склонность к инфекционному и аллергическому воспалению. Кожа ребенка имеет 3 особенности строения, можно сказать «слабые звенья»:

- эпидермис очень тонкий, легко повреждается, поэтому кожу нельзя растирать, разминать, надавливать, но зато, очень полезно ласково и нежно поглаживать (тактильный массаж);
- сальные железы работают слабо и после водных процедур (подмывание, купание, мытье, плавание) необходимо смазать крупные складки: за ушками, шейные, подмышечные, локтевые, паховые, под коленками;
- кислотность кожи (рН) выше, чем у взрослых, что снижает защитные свойства кожи.

Способы, поддерживающие кожу малыша в нормальном состоянии:

- устранение механических факторов (трение);
- уменьшение контакта кожи с мочой и калом;
- исключение применения раздражающих и аллергенных веществ.

При выборе средств ухода за кожей малыша нужно руководствоваться простыми принципами: средства должны быть именно для ухода за кожей младенцев, средства должны содержать минимальный ингредиентный состав, у средств должна быть легкая текстура и нежный аромат. Эмоленты (смягчающие средства) могут быть использованы для профилактики раздражения кожи при ежедневном уходе, особенно при риске развития атопического дерматита, эти средства могут использоваться не менее 2-х раз в неделю (после купания).

Ежедневный гигиенический уход за кожей новорожденного.

Для очищения кожи век и периорбитальных областей используйте стерильные ватные тампоны или диски, смоченные в теплой стерильной воде и отжатые. Протирайте область глаз в направлении от наружного к внутреннему углу глаза. Каждый глаз протирайте отдельным диском. Далее промокните кожу сухими тампонами, следуя таким же приёмам.

Туалет носа проводят с помощью стерильных ватных дисков, скрученных в тонкие жгутики и смоченных детским косметическим маслом. Для каждого носового хода используйте отдельный ватный жгутик, вводя его вращательными движениями в носовой ход на расстояние 5-8 мм. Масло способствует размягчению скопившихся корочек и мягкому их отторжению. Такие манипуляции повторяйте несколько раз до полной санации носового хода. Палочки с ватной обмоткой для этого не годятся, поскольку носовые ходы младенца еще слишком узки, а слизистая оболочка очень ранима.

Туалет наружного слухового прохода новорожденного следует проводить не чаще 1-2 раз в неделю с помощью ватного жгутика или ватной палочки с ограничителем. Необходимо удалять только видимую серу, скопившуюся в ушной раковине, проводя вращательные движения ватным жгутиком в одном направлении

Важнейшим вопросом гигиены является выбор подгузника и контроль за его своевременной сменой. Необходимо следить за тем, чтобы после опорожнения кишечника подгузник был максимально быстро сменен. Сильнейшим повреждающим фактором является контакт кожи с аммиаком, образующимся из мочи, или с бактериями, содержащимися в кале, трение подгузника о кожу, повреждающим действием обладают ферменты, содержащиеся в кале - все это может привести к раздражению и воспалению кожи малыша.

Меняем подгузники 6-7 раз в сутки, через 3-4 часа. Снимаем мокрый подгузник, протираем кожу очищающей салфеткой, оставляем ребенка полежать голеньким (воздушная ванна важное средство профилактики пеленочного дерматита и прекрасный фактор закаливания). Ребенка следует подмывать после каждого опорожнения кишечника под проточной водой температуры 36,0 С. Если это девочка, то ее необходимо взять на руку спинкой, а струя чтобы лилась от половых губ к анусу (заднему проходу), чтобы каловые массы не попали в половые органы. У мальчиков, учитывая узкий

мочеиспускательный канал, можно подмывать в любом положении. После чего вытираем промокающими движениями и наносим крем под подгузник.

Каждые 7-10 дней необходимо подрезать ногти на руках и ногах маникюрными ножницами, так как они очень острые и ребенок может оцарапать себя. Чтобы этого не произошло можно надеть распашонку с зашитыми рукавчиками. Если ребенок спит крепко, ногти ему можно подстригать во сне.

Купание малыша – общие принципы



Купание - это важный фактор, влияющий на терморегуляцию в раннем неонатальном периоде. Благодаря тщательному контролю за условиями окружающей среды можно уменьшить потери тепла новорожденным при купании:

- температура воды для купания должна быть от 36,5°C до 37,5°C (использовать термометр);
- температура в помещении не ниже 24°C;
- дверь в помещении, в котором проводится купание, должна быть закрыта;
- для обсушивания новорожденного необходимо использовать предварительно подогретые пеленки.

Используйте для купания теплую водопроводную воду.

Можно использовать следующие методики купания:

а) Купание в ванночке с погружением.

Чтобы обеспечить равномерное согревание ребенка и снизить потерю тепла, необходимо осторожно поместить младенца в ванночку, крепко поддерживая под ягодицами и задней частью шеи, не погружая при этом голову и шею. Сначала умойте лицо теплой водой, используя чистую мягкую ткань, затем

остальные части тела от головы до ног. После этого осторожно облейте (ополосните) ребенка приготовленной теплой чистой водой.

б) Купание в пеленке.

Заверните младенца в пеленку или мягкое полотенце, придав ему слегка согнутое положение, погрузите аккуратно в ванночку с теплой водой и затем постепенно разворачивайте и мойте каждую часть тела.

Купание в пеленке усиливает ощущение безопасности, так как при погружении младенцев в ванночку может повышаться их двигательная активность. Такое купание позволяет удерживать младенца в стабильном положении на протяжении всей процедуры и снижает риск случайных движений. Оно также позволяет уменьшить родительский стресс, поскольку при купании новорожденный ведет себя более спокойно.

Не рекомендуется использовать мыла. Мыла имеют щелочную реакцию, сушат кожу, удаляют ее естественную защиту, способствуют развитию раздражения, эритемы, зуда. Один или два раза в неделю обычно используется средство для купания и шампунь. Шампуни должны соответствовать тем же требованиям безопасности, что и средства для купания младенцев и не должны раздражать глаза.

Решения относительно частоты и времени купания должны основываться на индивидуальных особенностях новорожденного с учетом мнения членов семьи, климатических условий и местных традиций.

Вечерняя ванна улучшает сон, доставляет ребенку удовольствие, обеспечивает мягкую тактильную стимуляцию и эмоциональную связь ребенок-родители.

Для купания детей первого месяца жизни рекомендована продолжительность ванны – 5-10 мин, хотя для более старших детей допустимо более продолжительное купание.

Ни в коем случае нельзя оставлять младенца в ванночке одного, даже если используется сидячая ванна.

Процедуры после купания:

-обсушите младенца, используя мягкую ткань; поскольку кожа новорожденных чувствительна и ранима при обсушивании ее следует промокать, а не растирать;

- если после купания обнаруживается сухость, шелушение или повреждение кожи, на эту область перед одеванием можно нанести смягчающее средство;

-сразу после обсушивания нужно надеть на ребенка подгузник, шапочку и завернуть в теплые пеленки.

Купание ребенка – это обязательный, приятный для ребенка ритуал, способствующий укреплению его здоровья.

**Подготовила Врач общей практики, главный валеолог Дзержинского района
Ильюхина Ольга Николаевна**